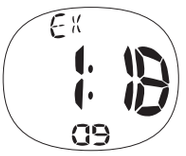
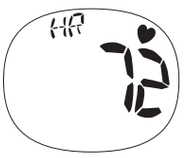
PULSE WATCH

PZ11

(1)



(2)



(3)

(4)

(5)

Mode d'emploi-French

CARACTÉRISTIQUES

1.Mesure le rythme cardiaque (en bpm)
2.Mesure les calories brûlées pendant l'exercice
3.Enregistre le rythme cardiaque au repos
4.Chronomètre pour les exercices
5.Horloge temps réel (année, mois, date, jour de la semaine, heure, minute, seconde) avec format 12/24 H
6.Fonction sonnerie des heures & réveil quotidien
7.Fonction de chronographe
8.Rétroéclairage EL (appuyez sur la touche EL pour allumer l'éclairage électroluminescent pendant 3 secondes)

MODE AFFICHAGE

LE MODE TEMPS → LE MODE EXERCICE → LE MODE PULSATIONS →
LE MODE ALARME → LE MODE CHRONOGRAPHE → LE MODE TEMPS ...

RÉGLAGE DU MODE TEMPS (1)

1.JOUR DE LA SEMAINE, DATE, HEURE, MINUTE et SECONDE sont indiqués avec les deux-points bloqués. "P" pour après-midi et Nul pour avant-midi- ou format 24 heures.
2.Appuyez sur la touche ST/SP pour basculer en format 12/24 H.
3.Appuyez et maintenez la touche RESET pendant 2 secondes pour passer en mode Réglage de l'heure.
4.Appuyez sur la touche ST/SP pour faire avancer le chiffre. Maintenez appuyé pour changer plus rapidement.
5.Appuyez sur la touche MODE pour changer le(s) chiffre(s) qui clignotent. Le(s) chiffre(s) à changer clignotent (ANNÉE, MOIS, DATE, JOUR DE LA SEMAINE, SEC, MIN, HEURE passent en mode Temps).
6.Appuyez sur RESET pour terminer le réglage et revenir en mode Temps (la valeur réglée est conservée; on revient en mode Temps si l'on reste environ 1 minute sans appuyer sur la touche).

RÉGLAGE DU MODE EXERCICE (2)

1.Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que "EX" apparaisse.
2. Lorsque le compteur est arrêté, appuyez pendant deux secondes sur le bouton RÉINITIALISER pour régler l'AGE (AG). Appuyez sur le bouton ST/SP pour changer les chiffres. Continuez d'appuyer pour changer automatiquement et rapidement. Appuyez sur le bouton MODE pour régler le POIDS (WT), la démarche est similaire au réglage de l'AGE. Appuyez sur le bouton MODE. EL (NIVEAU EXERCICE) s'affichera. Voici deux manières pour mesurer le nombre de calories.

a) Appuyez sur le bouton ST/SP pour afficher les calories. Appuyez sur le bouton ST/SP pour régler le nombre de calories ; veuillez consulter le tableau d'activité pour déterminer le nombre de calories par activité. Appuyez sur le bouton RÉINITIALISER pour valider. Appuyez ensuite sur le bouton ST/SP pour démarrer le compteur et appuyez sur le bouton RÉINITIALISATION pour afficher à n'importe quel moment pendant l'exercice le nombre de calories; ce nombre restera affiché pendant 5 secondes puis l'affichage retournera automatiquement au mode exercice.

b) Ou appuyez sur le bouton RÉINITIALISER pour régler le NIVEAU EXERCICE sur ---/COEUR, puis appuyez sur le bouton ST/SP pour démarrer le compteur. Appuyez sur le bouton RÉINITIALISATION pour mesurer la fréquence cardiaque pendant 30 secondes et le nombre de calories perdues basé sur la durée de l'exercice, la fréq uence cardiaque et votre poids ce nombre restera affiché pendant 5 secondes puis l'affichage retournera automatiquement au mode exercice. Pour plus d'information sur la mesure de la fréquence cardiaque, rendez-vous à la section «Mode Pouls».

Remarques : le diagramme est basé sur les calories que l'on estime brûlées par minute, au cours de différentes activités, par une personne pesant 50 kilos.

RÉGLAGE DU MODE PULSATIONS (3)

1.Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que "HR" apparaisse.
2.Appuyez sur la touche ST/SP. Touchez légèrement le capteur jusqu'à ce que l'icône clignote à un rythme constant. La valeur s'affiche. À la fin du comptage des pulsations, deux bips se font entendre.
3.Appuyez sur la touche MODE pour quitter le mode de réglage des pulsations.
Remarque: veillez à ce que votre doigt soit bien placé. Si l'opération se passe mal, le dispositif n'affichera par une lecture correcte et deux "bips" longs se feront entendre.

RÉGLAGE DU MODE ALARME (4)

1.Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que "AL" apparaisse.
2.Appuyez sur la touche ST/SP pour mettre en marche/arrêter la sonnerie des heures & réveil quotidien.
3.Appuyez et maintenez la touche RESET pendant 2 secondes pour passer en mode Réglage de l'alarme.
4.Appuyez sur la touche ST/SP pour faire avancer le chiffre. Maintenez appuyé pour changer plus rapidement.
5.Appuyez sur la touche MODE pour changer le(s) chiffre(s) qui clignotent. Le(s) chiffre(s) à changer clignotent (MIN HR passe en mode Temps).
6.Appuyez sur la touche RESET pour finir le réglage et revenez en mode Alarme.

Remarque: toute alarme sonore se prolonge pendant 30 secondes si vous n'appuyez sur aucune touche pendant ce laps de temps. Elle s'arrête ensuite automatiquement.

Remarque: L'alarme s'active automatiquement après réglage de l'alarme.

RÉGLAGE DU MODE CHRONOGRAPHE (5)

1.Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que "ST" apparaisse.
2.Appuyez sur la touche ST/SP pour lancer et arrêter le chronographe.
3.Ce mode compte en 1/100ème de seconde durant la première heure de chronométrage (59 minutes : 59,99 secondes) et ensuite au niveau des secondes, pour 24 heures maximum (23 heures : 59 minutes : 59 secondes).
4.Pendant que le temps s'écoule, appuyez sur la touche RESET pour passer à la fonction circuit. Appuyez à nouveau sur RESET pour reprendre le décompte normal.
5.À l'arrêt du comptage, appuyez sur la touche RESET pour réinitialiser le temps.

REMPLACEMENT DE LA PILE

Lorsque l'affichage faiblit ou disparaît, veuillez faire appel à un professionnel pour remettre une nouvelle pile (CR2032) ou une pile du même type. Utilisez ensuite une pince métallique pour entrer rapidement en contact avec le point "RESET". Le dispositif repasse en mode temps réel.

ATTENTION :

Ce dispositif doit être utilisé uniquement en tant qu'indicateur général. Il n'est en AUCUN cas un appareil médical. Il a été conçu pour calculer les calories brûlées et le rythme des pulsations d'un individu MOYEN, en se fondant sur un âge et un poids préétablis. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'entraînement.

Diagramme d'activités

Activité	Calories brûlées (cal/min)	Activité	Calories brûlées (cal/min)
Aérobic: peu soutenu	4,4	Cyclisme: 19 à 22 km/h	6,4
Aérobic:rythme soutenu	5.6	Cyclisme:22 à26 km/h	8.0
Aérobic: peu soutenu	5.6	Patinage à roulettes	5.6
Aérobic, step : rythme soutenu	8.0	8 Km de course à pied	6.4
Cyclisme, stationnaire, modéré	5.6	10 Km de course à pied	8.0
Cyclisme, stationnaire, soutenu	8.4	16 Km de course à pied	13.2
Machine de «step», général	4.8	Marche 7 km/h	3.2
Entraînement en circuit, général	6.4	Marche 7 km/h	4.0
Rameur, stationnaire, modéré	5.6	Marche/jogging: Jogging < 16 km/h	4,8
Rameur, stationnaire, énergique	6.8	Machine de ski: général	7.6

Ce produit ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois en raison de nombreux composants de petite taille . Ce produit n'est pas un jouet. Merci de respecter ces consignes.